

Błyszczecie?
Zredukowane!

zaskórniki?!
jakie???

ALACLARIN



czysta skóra
bez przebarwień

skóra
nawilżona

KOMPLEKSOWA
PIELĘGNACJA
SKÓRY TRĄDZIKOWEJ

www.alaclarin.pl

 **Exeltis**
Rethinking healthcare

Co to jest trądzik?

Trądzik jest jedną z najczęstszych chorób dermatologicznych. Szacuje się, że jest to najczęstsza przyczyna konsultacji w gabinetach dermatologicznych.

Trądzik charakteryzuje się występowaniem na skórze zaskórników otwartych (czarne punkciki), zaskórników zamkniętych (białe punkciki) i zmian zapalnych. Zwykle początek choroby następuje w okresie dojrzewania. Co ciekawe nasilenie zmian może być bardzo różne, od nielicznych pojedynczych zaskórników na twarzy, po duże i liczne zmiany zapalne zajmujące twarz, dekolt i plecy, które w dodatku mają tendencję do tworzenia blizn i przebarwień.



Jak powstaje trądzik?



Często pokutującym mitem o trądziku jest, że jest on spowodowany brakiem higieny. Absolutnie nie. **Trądzik jest chorobą skóry.** Podczas trądziku obserwuje się cztery główne zjawiska:

1. **Ujścia mieszków włosowych** na skórze zostają zablokowane przez nadmiar martwych, złuszcających się komórek. Komórki te mieszają się wraz z łojem (sebum; oleistą substancją mającą na celu natłuszczać powierzchnię skóry) tworząc rodzaj czopa. Widoczny jest on na skórze jako zaskórnik.
2. **Gruzoły łojowe** produkują nadmierną ilość łoju (sebum). Na skórze objawia się to tzw. nadmiernym świeceniem.
3. **Produkowany w nadmiarze łój** jest dobrą pożywką dla bytujących normalnie na naszej skórze bakterii np. *Propionibacterium acnes*. Bakterie te zaczynają się namnażać w większej niż zwykle ilości.
4. **Produkowany w nadmiarze łój** nie może wydostać się na powierzchnię skóry, bo ujście mieszka włosowego jest zacopowane. Łój zaczyna gromadzić się pod skórą. W to miejsce napływają komórki stanu zapalnego. Zwiększa się liczba bakterii. Tworzy się zapalny guzek.

Jakie czynniki mogą wpływać na rozwój trądziku?

Czynniki genetyczne

Sugeruje się, że pewne znaczenie mogą mieć czynniki genetyczne. Dość często osoby z trądzikiem podają, że rodzice i rodzeństwo również chorowali.

Zmiany hormonalne

Zmiany hormonalne zachodzące w okresie dojrzewania prowadzą do powiększenia się gruczołów łojowych, które zaczynają produkować nadmiar łoju. Większość pacjentów z trądzikiem ma prawidłowe poziomy hormonów. Jednak ich gruczoły łojowe są bardziej wrażliwe na działanie hormonów. W zdecydowanie rzadszych przypadkach trądzik może być spowodowany przez nadmiar lub niedobór niektórych hormonów. Dlatego zawsze należy poinformować lekarza o objawach takich jak: (1) nadmierne owłosienie, (2) utratę włosów (łysienie), (3) nieregularne miesiączki i (4) częste bóle głowy.

Dieta

Znaczenie diety w powstawaniu zmian trądzikowych jest kontrowersyjne. W niektórych badaniach znalezioną słabą zależność między spożywaniem produktów nabiałowych, a nasileniem zmian trądzikowych. Jak na chwilę obecną nie ma twardych dowodów naukowych na stwierdzenie, że dieta bogatotałuszczowa i słodczyce zwiększają ryzyko trądziku. Niemniej jednak wielu pacjentów zauważa u siebie taką zależność.



Stres

Nie ulega wątpliwości, że stres prowadzi do uwalniania hormonów kory nadnerczy, które mogą prowadzić do nasilenia objawów trądziku.

Nieprawidłowa pielęgnacja skóry z tendencją do trądziku lub łojotoku

Stosowanie kosmetyków na bazie olejów lub tłustych i półtłustych kremów często prowadzi do nasilenia zmian trądzikowych. Substancje takie powodują zaczopowanie ujść mieszków włosowych (działają komedogennie). Osoby z trądzikiem lub skórą tłustą często stosują do mycia mydła. Zmieniają one pH skóry na zasadowy co stanowi dobre podłoże dla rozwoju bakterii. Także stosowanie kosmetyków na bazie alkoholu prowadzi do dużego podrażnienia skóry i jej wysuszenia. W pierwszym momencie może się wydawać, że zmniejsza się ilość łój. Pamiętać jednak należy, że substancje takie nie mają wpływu na jego produkcję.

Kogo dotyczy problem trądziku?

U większości problem trądziku rozpoczyna się w okresie dojrzewania. Wówczas nieco częściej chorują chłopcy. Z bliżej nieznanych powodów trądzik może rozpocząć się także w wieku 20 i 30 lat. Wtedy częściej dotyczy kobiet.



Jak należy leczyć trądzik?



Z wiekiem, u większości osób, objawy trądziku się zmniejszają. Nie warto jednak czekać. Ustępujące zmiany trądzikowe mogą powodować nieestetyczne przebarwienia i trwałe blizny. Warto także wspomnieć, że trądzik u wielu osób powoduje obniżenie własnej wartości, utrudnia relacje międzyludzkie, a w niektórych przypadkach może prowadzić do depresji.

Trądzik należy więc leczyć, a nie czekać, aż sam ustąpi. Zwłaszcza, że współczesna medycyna dysponuje wieloma skutecznymi środkami.

Pacjenci często po tygodniu stosowania jakiegoś leku „na trądzik”, nie widząc poprawy, rezygnują z niego. To błąd! Szacuje się, że czas potrzebny na powstanie wykwitu trądzikowego wynosi ok. 8 tygodni. Tym samym, aby ocenić skuteczność leczenia trądziku, preparat należy stosować **nieprzerwanie przez co najmniej 2 miesiące**.

Zacząć należy od odpowiedniej **pielęgnacji skóry**:

- 1. Bezwzględnie** należy unikać wyciskania i drapania zmian trądzikowych. Może to doprowadzić do wtórnych zakażeń bakteryjnych i powstania szpecących blizn.
- 2. Twarz** należy myć dwa razy dziennie (rano i wieczorem) oraz po intensywnym spoceniu się. Do mycia należy używać specjalnych produktów przeznaczonych dla skóry trądzikowej (np. **Alaclarin**). Woda powinna być letnia. Zaleca się, aby myć skórę ręką. Myjki lub gąbki mogą ją bowiem zbyt podrażniać.

mniej wykwitów
i przebarwień



- 3. Po umyciu skóry** należy osuszyć miękkim ręcznikiem. Należy starać się nie trzeć, ani pocierać.
- 4. Leki** stosowane w leczeniu trądziku mogą prowadzić do wysuszenia skóry. W takich przypadkach konieczne jest zastosowanie preparatów nawilżających. Pamiętać warto, aby wybierać te, które oznaczone są jako niekomedogenne (oil-free, non-comedogenic).
- 5. Makijaż** nakładać należy na skórę twarzy po nałożeniu leku miejscowego. Makijaż i jako podkłady także należy wybierać produkty oznaczone jako niekomedogenne (oil-free, non-comedogenic).
- 6. Należy** unikać ekspozycji na słońce. Promieniowanie UV prowadzi do pogrubienia naskórka. Tym samym wydłuża się droga łoju na powierzchnię skóry, a ujścia mieszków włosowych łatwiej mogą ulec zacinaniu. Stosować należy odpowiednie kremy z filtrem (SPF 30 lub więcej). Krem z filtrem należy nakładać po nałożeniu leku miejscowego.



Czy trądzik można leczyć na własną rękę?



Jeżeli zmiany trądzikowe nie są zbyt nasilone oprócz wyżej wymienionych zasad pielęgnacji skóry można rozpocząć stosowanie preparatów leczniczych zawierających np. kwas azelainowy (np. **Alaclarin**), alfa hydroksykwasy czy związki siarki. Są one dostępne bez recepty.

Skóra trądzikowa w wielu przypadkach jest skórą wrażliwą. Dobrze więc, jeśli preparaty zawierają obok substancji leczniczych, substancje łagodzące, takie jak np. kwas laktobionowy, czy pantenol.

Jeżeli po 2-3 miesiącach regularnego ich stosowania nie widać poprawy lub zmiany trądzikowe są bardziej nasilone należy zasięgnąć porady lekarza dermatologa.

W jaki sposób leczą trądzik dermatolodzy?

Leczenie jest dobierane indywidualnie. Wszystko zależy od tego, jaki typ zmian dominuje na skórze (zaskórniki czy zmiany zapalne). Leczenie trądziku prowadzone przez dermatologa może obejmować tzw. leczenie miejscowe lub ogólne, a często połączenie jednego i drugiego.

Leczenie miejscowe

Retinoidy miejscowe są najczęściej wybierane w celu leczenia zmian niezapalnych. Stosuje się je zwykle raz dziennie wieczorem. Pod wpływem słońca mogą powodować przebarwienia, dlatego nie powinno się ich stosować na dzień. Głównym działaniem niepożądanym jest podrażnienie, zaczerwienienie i wysuszenie skóry. Z tego powodu w początkowym okresie leczenia, retinoidy można stosować co drugi dzień lub nawet tylko dwa razy w tygodniu. U wielu pacjentów z czasem trwania kuracji objawy niepożądane zmniejszają się i leczenie jest znacznie lepiej tolerowane. Retinoidy zwykle dostępne są pod postacią żelów i kremów. Żele bardziej sprawdzają się u pacjentów z tłustą, łojotokową skórą, gdyż po nałożeniu dają efekt osuszający. Kremy zwykle są lepiej tolerowane przez pacjentów z suchą skórą.

Kwas azelainowy może być stosowany zarówno u pacjentów ze zmianami zapalnymi jak i zaskórnikami. Działa przeciwbakteryjnie i udrażnia ujścia mieszków włosowych. Zmniejsza także produkcję łoju. Dodatkowym działaniem kwasu azelainowego jest jego zdolność do likwidowania przebarwień, też tych będących skutkiem zmian trądzikowych. Może być stosowany dwa razy dziennie, rano i wieczorem.



Nadtlenek benzoilu działa silnie przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Z tego powodu wybierany jest w zapalnych postaciach trądziku. Zwykle jest stosowany dwa razy dziennie. Uwaga. Nadtlenek benzoilu może odbarwiać odzież, ręczniki oraz włosy.

Miejscowe antybiotyki działają przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Ostatnio dużym problem jest narastająca oporność bakterii na te substancje.

Dermatolog może także zaproponować połączenie wyżej wymienionych substancji. Zwiększa to skuteczność leczenia. Niezależnie od rodzaju podjętego leczenia miejscowego pamiętać należy, że preparaty należy nakładać **na całą poddawaną leczeniu** część twarzy. Nie powinno się ich stosować punktowo. Aby ocenić efekty leczenia miejscowego, należy je prowadzić nieprzerwanie przez **co najmniej 2 miesiące**.

Leczenie ogólne

Antybiotyki działają przeciwbakteryjnie. Wykazują także działanie przeciwzapalne. Najczęściej stosowanymi antybiotykami do leczenia trądziku jest tetracyklina, doksycyklina, minocyklina i lincykylina. Nie mogą być stosowane podczas ciąży i u dzieci poniżej 12 roku życia. Antybiotyki należy przyjmować przez co najmniej 2 miesiące, ale nie dłużej niż 6. Niektórych z nich nie powinno się przyjmować równocześnie z posiłkiem. Warto więc zapytać o to swojego lekarza lub farmaceutę.

Izotretynoina jest najskuteczniejszym lekiem. Zarezerwowana jest do leczenia ciężkich i opornych postaci trądziku. Leczenie jest długotrwałe (kilka miesięcy) i wiąże się z ryzykiem wielu działań niepożądanych.

Leki hormonalne przeznaczone są do leczenia trądziku u kobiet. Nie wszystkie leki antykoncepcyjne są tak samo skuteczne. Niektóre nawet mogą pogorszyć zmiany trądzikowe. Czas potrzebny do oceny efektu leczenia wynosi od 3-6 miesięcy.

Kontakt

ALA/05.2015/001